



Тема проекта:

**Магия
улыбки и смеха**



Если человек улыбается, то:



- он располагает к себе окружающих;
- он более успешен в жизни;
- он становится более здоровым.

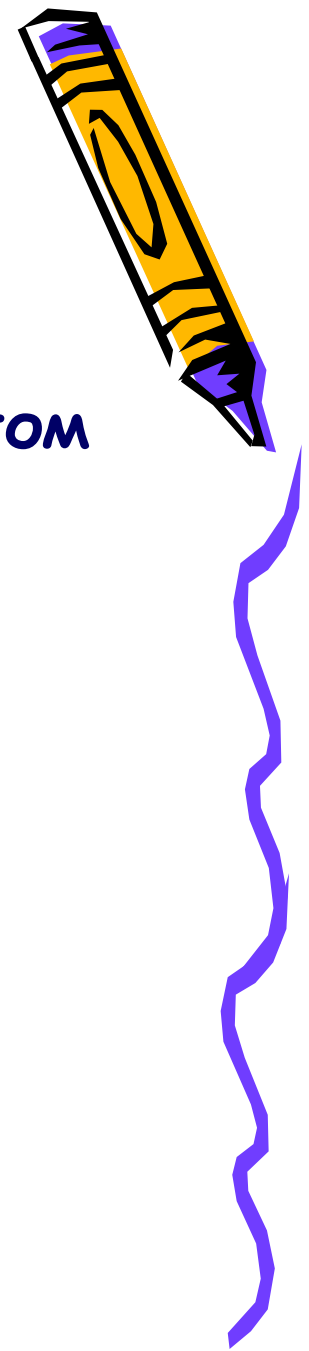


Цель работы:

- показать значение улыбки для успешности человека в жизни;
- проверить практически взаимосвязь улыбки и успешности человека.



Задачи:

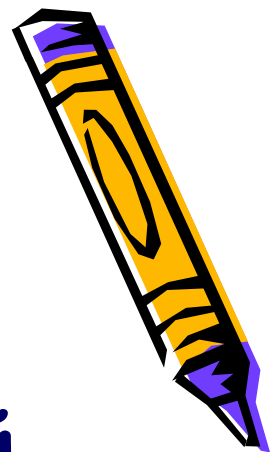


- Изучить литературу об улыбке, смехе, в том числе о влиянии улыбки на здоровье человека, на его успешность, на его взаимоотношения с другими людьми.
- Поставить практический эксперимент о влиянии улыбки на взаимоотношения с другими людьми.
- Сделать выводы о влиянии улыбки на здоровье человека, на его успешность и взаимоотношения с другими людьми.



Методы исследования:

- Ознакомление с литературой.
- Выдвижение гипотезы.
- Практический эксперимент.
- Наблюдение.
- Выводы и обобщение результатов.



РОЛЬ УЛЫБКИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ:

Улыбка - важное средство общения.

Улыбка — способ показать окружающим, что все идет хорошо и что вы рады их видеть.

Умение улыбаться — это наука и искусство.

Улыбка украшает всех без исключения

Настоящая улыбка идёт от сердца.

Приветливая, веселая улыбка, смех, жизнерадостность завоёвывают сердца и умы со времен сотворения мира. И сегодня нас покоряют люди, чьи лица озаряет улыбка.

Улыбка непосредственно воздействует на других людей и влияет на их отношение к вам.

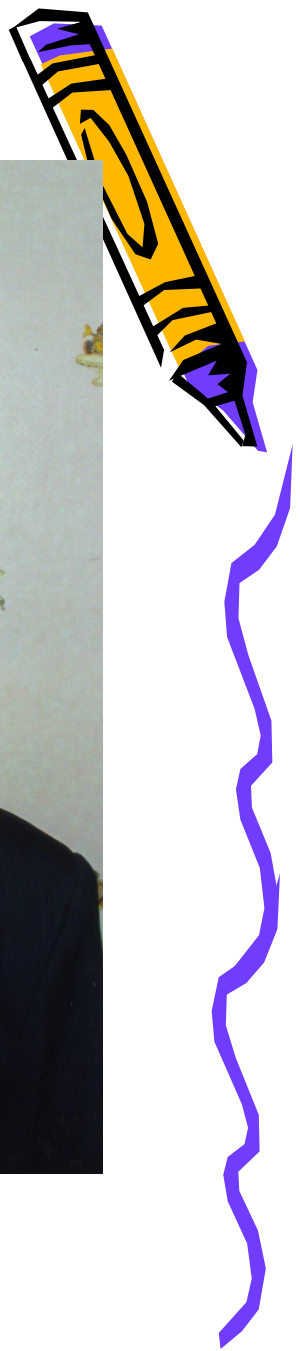


СМЕХ - ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО



- Смех, как и улыбка, помогает человеку находить друзей, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.
- От смеха учащается дыхание, разрабатывается диафрагма, шея, живот, лицо и плечи.
- Смех увеличивает содержание кислорода в крови, улучшает кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, прилегающие к поверхности кожи.
- Смех уменьшает частоту сердцебиения, расширяет артерии, стимулирует аппетит и сжигает калории.
- *Одна минута здорового смеха обеспечивает расслабление организма на последующие сорок пять минут*
- Смех стимулирует выработку организмом естественных обезболивающих веществ, а также гормонов хорошего настроения, называемых **эндорфинами**
- **Эндорфины** — это химические вещества, вырабатываемые мозгом во время смеха.





Заключение

Поработав над данной темой, прихожу к выводу, что данный эксперимент на примере общения с окружающими людьми, а также наблюдения в повседневной жизни за эмоциями людей, наблюдения за фотографиями, и данные изученной литературы позволяют сделать вывод о том, что улыбка при общении с другими людьми играет немаловажную роль. Человек, который улыбается, более располагает к себе людей, он более успешен в жизни, у него много друзей, к его мнению прислушиваются люди. Также человек, который улыбается, становится более здоровым. Недаром правило, которому надо следовать всем деловым людям, гласит:

«Улыбайся! Улыбка - обезоруживает!»



Заключение

Следовательно, мы убедились, что в повседневной жизни важно строить общение с другими людьми, улыбаясь, чтобы располагать к себе людей. Это имеет важное значение для каждого человека, который живет в обществе, коллективе, ведь человек может чувствовать себя успешным только тогда, когда у него много друзей, широкий круг общения. А лично для себя я раскрыл один из секретов во взаимоотношениях с людьми, который я буду использовать в своей жизни – и сейчас, и когда стану взрослым.

